

上手に中食を活用しましょう

中食とは？

買って来た調理済みの食べ物を買ったお店以外の場所(自宅、職場、学校など)で
 食べること。テイクアウト、デリバリーなど

中食を利用するメリット

- ①種類が豊富 → バランスを考えて組み合わせることができる！
- ②少量から購入できる → 1人分だけ作るのが面倒な時にも便利！
- ③コンビニやスーパーなどで手軽に購入できる！



★自分に合った量とバランスを考えて選びましょう！

- ・栄養成分表示をみて自分に合った量を食べるようにしましょう。

栄養成分表示 100g当り

エネルギー	368 kcal
たんぱく質	10.8 g
脂 質	1.6 g
炭水化物	77.6 g
ナトリウム	1.1 g

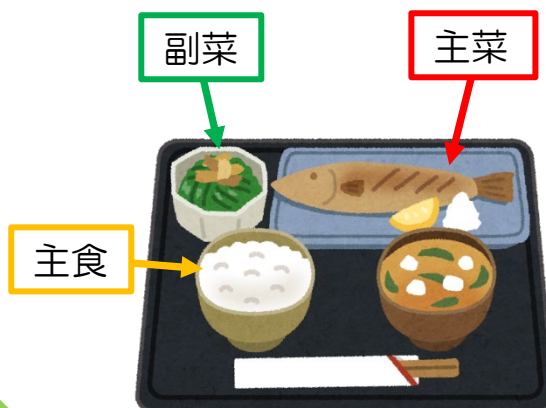
栄養成分 1本(約25g)あたり

エネルギー	33 kcal
たんぱく質	2.5 g
脂 質	0.8 g
炭水化物	3.9 g
ナトリウム	195 mg
食塩相当量	0.5 g

栄養成分(1個標準15g当たり)

エネルギー	51kcal	炭水化物	0.31g
たんぱく質	3.09g	ナトリウム	164mg
脂 質	4.12g	カルシウム	87mg

- ・食事のバランスを忘れずに！
 主食・主菜・副菜がそろっているか確認し、
 足りないものはプラスするようにしましょう。



★中食の取り入れ方



800kcal ごはん 250g



副菜をプラスしましょう！
 サラダやおひたしなど



どうしても副菜が食べられない場合は野菜ジュースで代用！その場合は果物が入っていない野菜 100%のものを選ぶようにしましょう。



こちらを選ぶ！

まずはお弁当が自分に合った量であるか確認し、
 多い分は残すようにしましょう。

この場合はごはんを 1/3 残すと茶碗 1 杯程度
 (約 160g)の量になります。

これだけで 150kcal 減！

水菜とささみのサラダ

〈材料 2人分〉

・水菜	100g
・にんじん	20g
・ささみ	50g
・酒	適量
・マヨネーズ	大さじ1
・すりごま	小さじ2/3
・しょうゆ	小さじ2/3

〈作り方〉

- ①水菜は4cmの長さに切る。にんじんは細切りにする。
- ②ささみの筋を取り、耐熱容器に入れて酒をふりかけ、ラップをかけて電子レンジ600Wで3分加熱する。粗熱が取れるまでそのまま置いておく。冷めたら食べやすい大きさに裂く。
- ③水菜とにんじんをさっと茹で、水気を切る。
- ④ボウルにマヨネーズ、しょうゆ、すりごまをいれてよく混ぜ合わせ、ささみ、水菜、にんじんを加えて和える。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー89kcal たんぱく質7.4g 脂質5.1g 塩分相当量0.5g

3月の朝食献立

和食：ごはん、ポトフ、水菜とささみのサラダ、フルーツ牛乳寒天

洋食：パン、ポトフ、水菜とささみのサラダ、フルーツ牛乳寒天

〈1人分の栄養価〉

和食：エネルギー423kcal たんぱく質20.4g 脂質14.7g 塩分相当量1.9g

洋食：エネルギー444kcal たんぱく質16.9g 脂質19.8g 塩分相当量2.6g

和食



洋食



★今月のメニューのポイント★

比較的安価で手に入る水菜は水分が多く栄養がないと思われがちですが、様々な栄養が含まれています。免疫力アップや美肌効果が期待できるβ-カロテンやビタミンCなどが豊富に含まれています。また、水菜にはカルシウムが小松菜よりも多く含まれているので骨粗しょう症予防などにも効果的です。

ちらし寿司は砂糖を多く使う料理です。
当院で提供したちらし寿司は砂糖の代わりにエネルギー・糖質ゼロのパルスweetを使用しています。

砂糖を多く使用する料理は血糖値を上昇させてしまう可能性があります、血糖値を上げにくい甘味料を使うなどの工夫をすることでおいしく食べることができます。



ばらちらし 菜の花とホタテのバター醤油いため
たけのこのお吸い物 フルーツ牛乳寒天

栄養価(1食あたり) エネルギー量 574kcal たんぱく質 34.4g 脂質 9.7g 食塩相当量 2.9g

●ちらし寿司

材料(2人分)

〈酢飯〉		〈干ししいたけの煮物〉		〈酢れんこん〉	
・ご飯	320g	・干ししいたけ	2個	・れんこん	30g
・酢	小さじ4	・しょうゆ	小さじ1	・酢	大さじ1
・パルスweet	小さじ1	・パルスweet	小さじ1/3	・パルスweet	小さじ1
・塩	少々	・みりん	小さじ1	〈その他の具〉	
		・水	80ml	・茹でたこ	70g
				・まぐろ	70g
				・卵焼き	50g
				・絹さや	6枚
				・きゅうり	40g

作り方

- ①酢飯を作る。耐熱容器に酢、砂糖、塩を加えて電子レンジで温めて砂糖を溶かし、混ぜる。
ご飯に合わせ酢を回しかけ、しゃもじで切るように混ぜ合わせる。
- ②干ししいたけの煮物を作る。干ししいたけを水で戻し、軸を切り落とす。
鍋に干ししいたけの戻し汁と全ての材料を入れて中火にかける。
沸いてきたらアクを取り除いて弱火にし、落し蓋をして15分煮る。
落し蓋をとり、煮汁が少なくなるまで5～10分煮る。
冷めたら1～1.5cm角に切る。
- ③酢れんこんを作る。れんこんは皮をむき、1～1.5cm角に切って酢水に漬ける。
酢、パルスweetを混ぜ合わせる。
れんこんを茹で、熱いうちに②に漬ける。
- ④その他の具材を切る。
茹でたこ、まぐろ、卵焼き、きゅうりは1～1.5cm角に切る。
絹さやはさっと茹で1～1.5cmの斜め切りにする。
- ⑤皿に酢飯を盛り、具材を彩りよく盛り付ける。

栄養価(1人分あたり)

エネルギー量 426kcal たんぱく質 24.4g 脂質 3.3g 食塩相当量 1.1g